

# Willkommen im Rottal

Liebe Freunde des Gesundheitssports, regelmäßige Bewegung hält fit, macht Spaß und ist gesund. Der Zweckverband Erholungsgebiet Pfarrkirchen-Postmünster im Rottal und die AOK Bayern laden Sie herzlich ein. Besuchen Sie den AOKparcours Rottal.

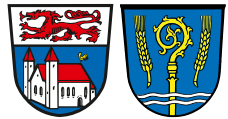
Gemeinsam mit dem Deutschen Nordic Walking- und Präventionsverband e.V. (DNV) und dem Zweckverband Erholungsgebiet Pfarrkirchen-Postmünster im Rottal hat die Gesundheitskasse einen gesundheitsorientierten Parcours dauerhaft für Sie eingerichtet.

## Das macht den AOKparcours so besonders

Die abwechslungsreichen Strecken bieten dem Erholungssuchenden wie auch dem sportlich orientierten Besucher optimale Bedingungen. Jede Strecke ist als Rundkurs ausgeschildert. Gestartet wird am Schwimmbad.

Im Startbereich finden Sie Tafeln mit leicht verständlichen Aufwärm- und Dehnübungen. Auf dem Portalschild erhalten Sie Routenempfehlungen für Nordic Walking, Laufen oder Reaktiv Walking. Hinweistafeln entlang der Strecken informieren zum Thema Herzfrequenztraining. Weitere Details zum AOKparcours finden Sie auf den folgenden Seiten.

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben. Bleiben Sie fit und gesund.



# Der AOKparcours eignet sich für



## Nordic Walking

Lernen Sie auf der Technik Route ganz einfach in sieben Schritten die „Nordic-ALFA-Technik“. Entlang der Strecken finden Sie auch Hinweistafeln mit „Tipps & Tricks“, um Ihr Training zu variieren.



## Laufen

Restkilometerangaben auf den Richtungshinweisen helfen Ihnen, die Laufstrecke bis zum Ziel besser einzuteilen. Mithilfe der Info tafeln zum Herzfrequenztraining können Sie Ihre Pulsbelastung individuell gestalten.



## Reaktiv Walking

Diese Form des Ganzkörpertrainings wird mit speziellen Handgeräten ausgeübt. Die mit einem losen Gewicht befüllten Hanteln werden beim Walken schwingartig bewegt und beanspruchen so insbesondere die Oberkörpermuskulatur. Übungstafeln zu Reaktiv-Fitness entlang der Routen ergänzen das Training.

AOK  
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

Die Nummer 1  
in Bayern

# Besuchen Sie den AOKparcours Rottal

Nordic Walking, Laufen, Reaktiv Walking

Einfach nah. Meine AOK.

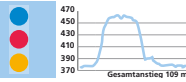
AOK Bayern –  
Die Gesundheitskasse  
Schäfflerstr. 16  
84347 Pfarrkirchen  
[www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern)

## Jungbrunnen Route 4,5 km



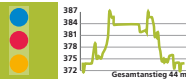
Für Anfänger und Sporteinsteiger. Diese Route bietet Ihnen optimale Möglichkeiten für ein Basistraining. **Regelmäßige Bewegung verlangsamt nachweislich die Alterungsprozesse!**

## Vital Route 8,5 km



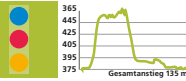
Fortgeschrittene und sportliche Menschen haben auf dieser Route die Möglichkeit, ihre allgemeine Fitness zu verbessern. **Bewegung verbessert Ihr Wohlbefinden!**

## Fitness Route 1 10,9 km



Sie treiben regelmäßig Sport? Durch die anspruchsvolle Routenführung können Sie Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit weiter steigern. **Eine trainierte Muskulatur schützt effektiv vor Verletzungen und Verschleißerscheinungen!**

## Fitness Route 2 12,8 km



Sie treiben regelmäßig Sport? Durch die anspruchsvolle Routenführung können Sie Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit weiter steigern. **Eine trainierte Muskulatur schützt effektiv vor Verletzungen und Verschleißerscheinungen!**

## TR Nordic Walking Technik Route ca 4,5 km

Unser AOKparcours bietet Ihnen zusätzlich eine Technik Route auf der Sie die „Nordic-ALFA-Technik“ in 7 Schritten methodisch erlernen können.

### Routenklassifizierung

3 bis 5 km – Gesamtanstieg bis 200 m – Höhenunterschied bis 100 m



Nordic Walking

5 bis 8 km – Gesamtanstieg bis 300 m – Höhenunterschied bis 200 m

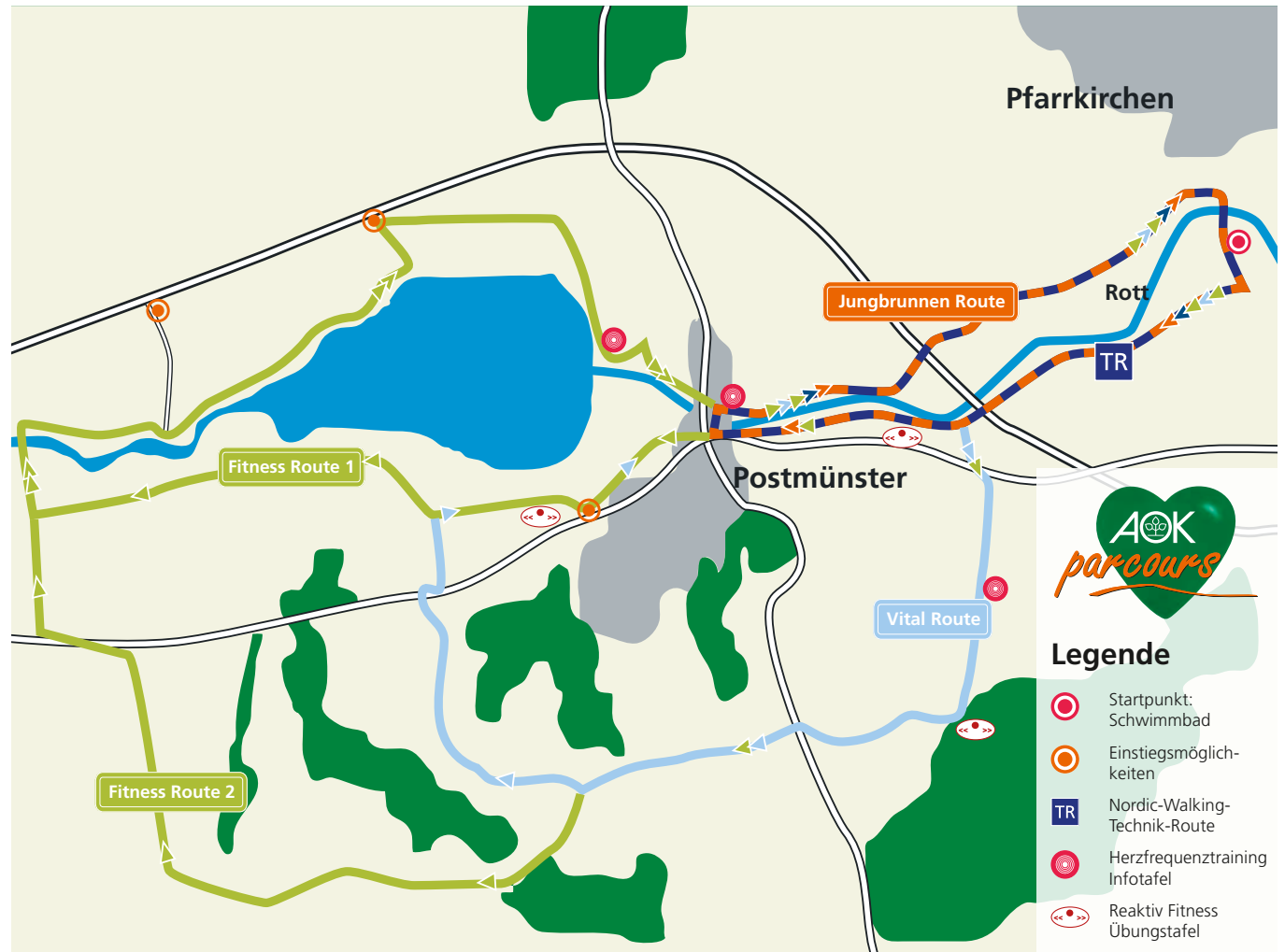


Laufen

8 bis 15 km – Gesamtanstieg bis 300 m – Höhenunterschied bis 200 m



Reaktiv Walking



### Herzfrequenztraining

Auf jeder Route erinnern Sie besondere Tafeln an Ihre Herzfrequenzmessung. In der dort vorhandenen Tabelle können Sie Ihre Belastung kontrollieren.

**Gezieltes Training fördert die Stabilisierung der Gesundheit, aktiviert den Fettstoffwechsel und verbessert Ihre Fitness.**

### Reaktiv-Fitness

Bei diesen Markierungen finden Sie spezielle Tafeln für Reaktiv-Fitness-Standübungen. Bauen Sie diese in Ihr Training mit ein, um die Intensität zu erhöhen.

**Bei den unterschiedlichen Standübungen wird hauptsächlich die Oberkörper- und Rumpfmuskulatur trainiert.**